

Troubles musculo-squelettiques, jambes lourdes, varices
(douleurs du dos, des épaules, des coudes, des poignets, des genoux)

MANUTENTION POSTURES PÉNIBLES ET GESTES RÉPÉTITIFS

Stress, fatigue, perturbation de la vie sociale et familiale
(horaires variables et/ou coupés, amplitude horaire, temps partiels imposés, planning tardif, responsabilité de la caisse)

CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES

Violences verbale, agressions physiques, exigence de rapidité, risque de braquage

CONTACT AVEC LE PUBLIC

Traumatismes
liées à des chutes d'objet, à des chutes de plain-pied

ACCIDENTS DE TRAVAIL

Inconfort
(froid, courant d'air)

AMBIANCE THERMIQUE

LES PRINCIPAUX RISQUES ET CONSÉQUENCES



ADOPTÉZ LES BONS GESTES ET LES BONNES PRATIQUES



QUELQUES CONSEILS

Protégez votre dos et vos genoux

- Utilisez les aides à la manutention disponibles : transpalettes, chariots, diables, etc.
- Portez à 2 les colis de plus de 25kg (idéalement 15kg)
- Pour soulever, rapprochez-vous le plus possible de la charge, dos droit et genoux légèrement fléchis
- Utilisez un siège assis-debout : encaissement, surveillance...
- Organisez les rangements en réserves : stocker les marchandises les plus manipulées et/ou les plus lourdes à hauteur intermédiaire
- Évitez les rangements au sol

Adoptez une bonne hygiène de vie

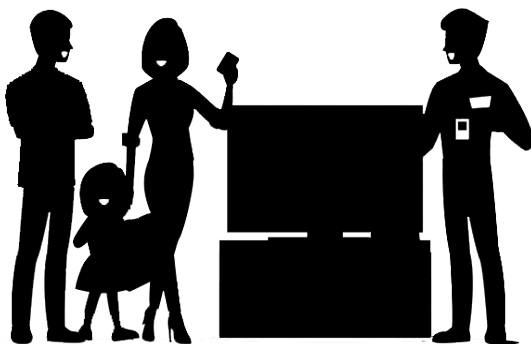
- Dormez dans un environnement calme
- Prenez trois repas par 24 heures
- Ne grignotez pas, ne sautez pas de repas
- Pratiquez une activité physique régulière

Protégez vos épaules, vos coudes, vos poignets et vos mains

- Limitez les hauteurs d'accrochage et de stockage
- Alternez les tâches

Prévenez les accidents

- Maintenez les locaux et les réserves propres et rangés
- Utilisez des cutters de sécurité pour l'ouverture des colis
- Utilisez des accès en hauteur sécurisés (marchepieds, escabeaux sécurisés...)
- Portez si nécessaire des chaussures de sécurité



A SAVOIR

PARTICIPATION FORMATIONS

PRAP

(PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE)

SST

(SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL)

